

# Panqués de Crema de Cacahuete

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

**3/4 taza** crema de cacahuete con trocitos de cacahuete

miel (2 cucharadas de)

**2** huevo

**1 taza** leche

**1 1/2** harina

**1/2 taza** harina de maíz

**3 cucharadas** azúcar

**2 cucharaditas** polvo para hornear

**1/2 cucharadita** sal

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Engrase 12 moldes para panqué con margarina o mantequilla. O coloque papel encerado en los moldes.
3. Coloque la crema de cacahuete y la miel en un tazón. Bata hasta que se integren bien.
4. Agregue los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada uno.
5. Agregue la leche y mezcle bien.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>220</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>280 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Añada la harina, harina de maíz, azúcar, polvo para hornear y sal. Mezcle hasta humedecer, pero tenga cuidado de mezclar demasiado.
7. Llene cada moldecito de panqué a 2/3 de capacidad.
8. Cocine de 20 a 25 minutos o hasta que tengan un color dorado.
9. Coloque los panqués en una rejilla.
10. Deje enfriar por lo menos 10 minutos antes de servir.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes